نور

(نظام حياة)

Waseem Eesa - Universal Peace www.universalpeace.de

الفهرس :

مقدمة

نظام حياة

خاتمة

مقدمة

مرحباً، سعيد لوصول الكتاب إليك، أحضر لو سمحت فنجان قهوة شاي أو مشروبك المفضل، وأرجو لك قراءة هادئة وممتعة.

1-نور (نظام حياة)

يحتوي على نظام حياة عام لحياة جيدة ناجحة ذكية، كهدية.

2-نور (نظام حياة + برنامج حياة + مشروع حياة)

يحتوي على الكتاب الأول + برنامج حياة عام للمهمات اليومية + مشاريع حياة في مجالات مختلفة مثل التجارة، التسويق، الصحة، البيئة، والتكنولوجيا، الرياضة، في حال كنت تبحث عن مشروع حياتك شغفك أو عمل أحلامك، وفيه أيضاً شرح كيفية إيجاد ذلك بسهولة وكيف وجدته أنا (خبرة شخصية).

ستكون الكتب متوفرة بلغات متعدّدة ككتب إلكترونية.

نظام حياة

بناءً على المعلومات التي لديك، تتشكل غاياتك أهدافك أفكارك تصوراتك مشاعرك كلماتك حديثك وأفعالك، التي سواء كانت جيدة أم سيئة تعود إليك، الإنسان لا يعرف كيف بالضبط، لكن بطريقة ما بزمن ما بكيفية معينة وبنسبة معينة، وبعد الحياة أيضاً، وهكذا تتشكل كل حياتك.
هناك آراء مختلفة حول، من برمج هذا: الصدفة الكون أم الخالق.

لذلك أحاول أن أذكر معلومات عامة مهمة من وجهة نظري (هل ألقي محاضرة أم ماذا)، ثم بعد ذلك يمكنك مع الوقت جعل غاياتك، ...، وأفعالك جيدة (واضحة إيجابية صادقة جميلة) قدر الإمكان (والأهم هي الغاية أو النية)، وهذا يعني الأشياء السيئة (الغير واضحة السلبية الغير صادقة الغير جميلة) سيتم استبعادها بشكل تلقائي، وكنتيجة لذلك ستعرف أسباب مشاكلك تحدياتك شكواك وأخطائك، سينعكس ذلك داخلياً خارجياً بشكل جيد (تأثيرات إيجابية على الجسم المزاج وكل شيء)، وتكون قد حصلت على حياة جيدة ناجحة ذكية فوراً بعد القراءة الفهم والتطبيق.

هام: لا تبحث عن هذه الحياة، لا تتباطأ، لا تستعجل، لا تتعلق بها، ولا تنتظر حتى تأتيك كل الأشياء، أغلب الناس ينتظرون بدون وعي النتائج واللحظات القصيرة، بدل أن يعيشوا كل شيء بشكل حضوري مع صبر جميل (الصبر لا يعني الإنتظار القسري بل يعني العيش بهدوء ومتعة، لكي لا تخسر الكثير، ولكي تحصد أكثر)، حتى تدع كل حياتك مصاغة بهذا الشكل.
حاول فك التعلق الشديد بكل الحالات الأشياء والناس في الحياة: حالة، أملاك، عادات سيئة، سلطة، عواطف، مال، آراء الناس السلبية، النصيب، السعادة، النجاح، والناس (هنا أعني التعلق الزائد عن حدّه).

مثلاً: عندما يفكر الإنسان بالمال كثيراً ويركض نحوه، ويعتقد أن المال يفعل ويجلب كل شيء، عندها يكون من الصعب الحصول عليه بشكل سهل، ويخسر طاقات عليا قيم مبادئ أخلاق ومشاعر، لأن المال شيء فيزيائي، أداة أو وسيلة، ليس هدف، وله طاقة دنيا، إذاً لا يمكن الحصول على كل شيء بالمال، تقديره جيد، جمعه جيد، امتلاك الكثير منه جيد، ولكن أن لا يكون هناك تعلق داخلي شديد به وأن تنفقه بشكل صحيح.
ولكن كيف بدون تعلق؟ حتى تصل لتلك النقطة، لكن ذلك سهل.

إذا شئت اكتب أو سوّد مشاكلك تحدياتك شكواك وأخطائك على ورقة، لتتعرف على نفسك ووضعك بشكل أكثر، لاحقاً ارمي الورقة.
(أنصح بذلك ولو لمرة واحدة في الحياة، أتذكر أنني كتبت ذلك مرة، ولكنني أبحث عن الورقة كي أرميها).

وتقبل كل ذلك، لأنها حدثت وكل شخص لديك ذلك، لكنها كانت نتائج غاياتك، ...، وأفعالك، كانت لمصلحتك، لتتعلم منها وتصلحها قدر الإمكان وأن لا تعيدها عن قصد، لزيادة وعيك، لتعرّف الأشياء وتميزها بشكل صحيح، لترى الحياة من منظور صحيح، لتتعلم الدروس، لتجعلك أكثر حكمة، ولتهيئتك للمرحلة القادمة الأفضل (باختصار يتم تعليمك).

ثم تقبّل رجاءً أيضاً برضى وضعك الحالي العلمي العملي المادي الصحي والإجتماعي، مزاجك، الوضع الذي حولك، الناس الذين من حولك، وحتى الطقس، وانسى كل الظروف التي تراها سلبية وانسى كلام الناس السلبي وتقبّل كل شيء حدث معك، حتى لو كنت مريضاً، فستشعر براحة كبيرة.
(هذا أفضل بكثير من الرفض لأنه لا يفيد).

انظر لنفسك بنظرة جيدة مضيئة، أنت كامل، كن ممتناً شاكراً واشعر بكلّ ذلك من الداخل حتى يُضاف ويظهر ذلك على خارجك أيضاً، ولا تنتظر أن يُخبرك الناس بهذا ويؤكدوا ذلك (المدح والمجاملات الطبيعية والحقيقية مرغوبة وكلنا نحب ذلك) وهذا كله يعني ثقة طبيعية متواضعة وحب طبيعي للذات، وانتبه من الغرور التمامية السلبية والأنانية السلبية، ثم ابدأ.

5

تريد أن تتعلم علماً أو اختصاصاً ما في معهد مركز أو جامعة: ينبغي أن لا تكون غاياتك التالي: فقط للتفاخر، فقط لكسب شهادة، أو فقط لجني المال من ذلك لاحقاً. هذا ليس سيئاً إن كان الشخص يريد ذلك.

لكن سيكون أفضل بكثير:
اختيار اختصاص مناسب بدايةً، التعلم برغبة، كسب العلم، إفادة نفسك الناس والطبيعة، إيجاد حل أو تسهيل من خلال هذا الإختصاص، لاحقاً إنجاز عمل ذات جودة، جاب سعادة وفرح، ثم كسب المال من ذلك.

في الكون هناك قوانين تم اكتشافها مثل الجاذبية، درجة غليان الماء، تركيب المواد من ذرات التي فيها نواة وإلكترونات، بعض الكواكب، الكهرباء، الحمض النووي للإنسان، بصمة العين، ... . وهناك الكثير الغير مُكتشف، أعني لماذا لا

تكون أنت أحد مكتشفي الأشياء الأخرى في الكون كدافع وربما تحصل على جوائز (حتى الآن أحاول، وأرى أنه تم اكتشاف كل شيء، لم يتركوا شيئاً).

عندما تذهب إلى العمل، أو تبحث عنه، ضع في الحسبان، إعطاء الزبون جودة منتج أو جودة خدمة، تقليل الأخطاء، لكي لا تزيد تكاليف الجهد والوقت لصاحب العمل، اقتراح تحسينات، مشاركة معلومات ضرورية هامة مع الزملاء، العمل بضمير، لا غش ولا تلاعب، عدم التسبّب بالإزعاج، أن تكون جاهز للمساعدة، الإلتزام بقوانين العمل، لا تعمل كمرسل للأخبار أو موزع لها، لا تضيّع الكثير من الوقت، وأن يجلب العمل المرح. ليس سيئاً، التفكير فقط بالمال، لكن ينتظر الشخص فقط ذلك.

6 ما هي غايتك من تربية طفلك؟
تريد لطفلك أن يتعلم، يلعب، مرتاح، يتم تربيته جيداً، وأن يعيش حياة جميلة (أعرف أحداً ما، يشتري الألعاب لطفله فقط لكي لا يبكي).
إن أردتي أن لا يأكل طفلك على السرير، لا تقولي له: لا تأكل على السرير، بل: كُل على مائدة الطعام.
إذا حاول إعطاءه الحل بدون نفي (نعم يوجد حالات استثنائية). على المرء أن يتعلم حول تربية الأطفال قبل مجيئهم.

نشر صورة لك على وسائل التواصل الإجتماعي، ليس للحصول على الإعتراف من الآخرين، أو لعرض شخصيتك، وإنما لنشر البهجة والطاقة الإيجابية، مشاركة شيء جيد مؤدب مفيد جميل وغير مؤذي مع الآخرين، بدون اتباع غايات سلبية، أو ليس إجبارياً نشر ذلك، ولكن أنت تقرر.

تريد شراء ملابس، الغاية الأفضل تكون: الإيفاء بغرض الدفء، أنها ملائمة لك، أنها جديدة وجميلة، تظهر بشكل جيد، ليس لديك غايات سلبية.

تريد بناء جسم قوي، ليس لإظهاره للناس والتأثير عليهم سلباً، بل الحصول على الصحة والقوة، لتكون قادراً على إتمام أعمالك وأمور حياتك بقدرة كبيرة وتتحمل بشكل أفضل، ولتكون مثالاً جيداً للناس بأنه ممكن الحصول على ذلك، فتشجّعهم بشكل غير مباشر على الصحة، وطبعاً تجنب الأمراض والضعف، بعدها النتائج والمشاعر تكون مختلفة.

تريد الذهاب لحفلة أو لقاء أو تقوم بدعوة ما، سيكون أفضل بكثير: مشاركة الأخبار الجيدة، تبادل القصص المفيدة، مشاركة الفرح، ربما تقديم هدايا، السلام على بعضكم البعض، تقديم المساعدة، التكلم، الترفيه عن النفس، وليس لإظهار الملابس والأجسام، التباهي، الفضول، التكلم على الناس بشكل سلبي، وأيضاً في حال الأعراس (نعم ذلك صعب في البداية).

تريد بناء علاقة صداقة مع شخص، لا تتبع غايات سلبية، باستغلاله أو، ... فلن تستمر هذه الصداقة، سيكون أفضل: بالعطاء والأخذ المتبادل، الشكر، بالترفيه في أوقات الفراغ، بمساندة بعضكم البعض، بتبادل الأفكار والأشياء والمعلومات، بتقديم النصائح، بالسفر معاً بتناول الطعام والشراب، ...

شاهدت خلافاً بين أشخاص في مكان ما ووجب عليك التدخل، عليك حل الخلاف بطريقة جيدة وجميلة، وأن لا تكون لديك غايات غير جيدة.

كنت في حالة، تنصح شخصاً ما تصححه أو تنبّهه على خطأ ما، بكل أدب تبّهه على الخطأ، لأنك تريد له أن لا يقع في مشاكل، وأن يتجنب عواقب سيئة.
بعض الناس لا يتقبّلون النصيحة التصحيح أو النقد، إذاً لا تتدخل إلا في الحالات الضرورية، وبشكل محترم، برأيي اشكر الشخص الذي ينقدك وينصحك، عندما تلاحظ أنه يريد بك خيراً، لأنه لا يمكننا أن نرى بعض الأشياء في شخصياتنا (حسناً لا أحد يحب ذلك ولكن حاول أخذ الموضوع بتفهم).

8 تريد شراء سيارة فاخرة، تكون غاياتك الجيدة هي:،التنقل، الجودة، أن تبقى معك لفترة أطول، فيها حماية أكثر، تحب أن تستمتع بقيادتها بعد تخطيطك لشرائها، تُري الناس أنه ممكن تحقيق أي هدف، وتستخدم السيارة لأغراض جيدة، وأن لا تكون غايتك التباهي، وكذلك الأمر بالنسبة لشراء الأجهزة الإلكترونية مثل الموبايل الكومبيوتر والممتلكات الأخرى.

تهتمين بشريك حياتك أو العكس، يكون جيد، إن كنتي تفعلين هذا لكي يساعدك أو يدعوك للطعام، أو ...، ولكن يكون أفضل بكثير عندما تريدين له أن يكون سعيداً، ولا تنتظرين بداية أي شيء، لأنه إذا كان سعيداً، فسوف يقوم عادةً تلقائياً بكل الأشياء التي تريديها وتحبينها، سيهتم بكي أكثر، ... إذاً الغاية أو النية مهمة جداً.

عندما تتجمل وتتعطر، هذا جيد، عندما تقوم بذلك بدون مبالغة، تقوم بذلك لنفسك، ولتظهر بمظهر جيد (على أية حال أنت رائع كما أنت).

البحث عن (أو جذب أو التقاء) شريكة أو شريك حياة للزواج: الغايات عند أغلب الناس تكون: عدم البقاء وحيداً، لأن الوقت تأخر ويجب الإسراع، لأن الإنسان يريد فقط أطفال، الرغبة في التجربة، لأن الشخص متأثر برأي المجتمع بأنه يجب أن تجد شريكة حياة، الشخص يريد فقط الحصول على مشاعر وتحقيق رغباته ويكون أنانياً، ...

(إذا كانت فتاة ما/ أو شاب ما يركز على الخصائص السلبية، مثلاً هي تتمنى شاباً غير سيء، عندها على الأغلب ستجذب لنفسها أو تلتقي بالشباب السيئين، لأن طريقة التفكير خاطئة، فعليها أن تركز على الخصائص الإيجابية وتتخيل ذلك، وقبل كل ذلك أن تكون هي جيدة).

بشكل عام يكون من الأفضل بكثير: ينبغي عليك بدايةً أن تجعل صفاتك جيدة أو تحسّنها، كما تريدها في شريكتك أو شريكك، تطور حياتك، تريد مشاركة الطريق مع الشخص المناسب، البناء معاً، احترام حب رحمة (بالكلام بالمشاعر والأفعال)، إسعاد بعضكما البعض، ربما مشاركة الأهداف المستقبلية، تقبّل الشخصيات المختلفة، لا نقد ولا لوم، لكن بالنصائح، اكتشاف شيء ما معاً، السفر معاً، ربما العمل معاً، طبعاً الطعام والشراب معاً، دعم بعضكما البعض، التحاور والتواصل، شرح الأفكار، ماذا يُزعج الآخر، عدم الجرح لا نفسياً ولا جسدياً، العيش بسلام، وهكذا.

الآن الشخص نفسه جيد ويفكر بالغايات، ...، والأفعال الجيدة ويتخيل كل ذلك، وهكذا يكون جاهزاً بشكل صحيح، والزواج طريق وليس هدفاً.

وعندما تلتقي بها أو تلتقين عندها، تزداد حياتك اطمئناناً سكينةً واستقراراً، الحب المودة المتعة السعادة والنجاح وكل شيء جيد يزداد (لنبالغ الآن، الناس ستكتب لكم أشعار ويبنوا لكم تماثيل وسيحسدونكم).

الكثير من الناس يقولون خطأً بأن الحب يتناقص ولكن الحب الجيد الحقيقي يزداد، لماذا يتم الإعتقاد بذلك، لا أعلم.

إن كنت قد اخترت شريكة أو شريك الحياة وقد قررت، فلا مشكلة، يمكنكما البدء بالتصحيح بالحوار بالكلام والتعلم.

بعض النساء والرجال يقومون بأفعال غير جيدة، مثلاً إظهار المال والممتلكات، إظهار الأجسام والأشكال بطريقة سيئة، إظهار عكس حقيقتهم، وطرق أخرى كثيرك ولذلك تكون النتائج ليست كالمرجوّة أو المطلوبة.

أحياناً لا يمكن إظهار العواطف والمشاعر، لا مشكلة، لكن بشكل عام ينبغي أن يكون الإنسان واضحاً مع نفسه، فعندما تكون سعيداً أظهر ذلك، وكذلك الأمر بالنسبة للمشاعر الأخرى. كلما كان الإنسان واضحاً مع نفسه، كلما تطابق خارجه مع داخله، وهذا أفضل بكثير.
ولكن الناس غالباً يهتمون بآراء الآخرين.

كلما فهم النساء والرجال بعضهم البعض، كلما كان سوء التفاهم أقل، يوجد اختلافات وأمور مشتركة بينهما، وكلٌ له خصائصه.

النساء من خلال جيناتها مبرمجة على الإستقبال والإكثار، تهتم بشكل مختلف عن الرجال، المرأة تشعر بشكل أسرع، عندما يبكي طفلها، فتستيقظ مباشرةً، والرجل يبقى في أحلامه (بعض الرجال لا يستيقظون حتى عند الزلازل).
النساء بشكل عام تحكمهم العاطفة، والمنطق عند الرجال ويهتمون بالأبنية بالبناء وبالحماية الخارجية، ...

المرأة تتكلم بشكل غير مباشر بعكس الرجل، وينبغي عليه الفهم والوصول للنقطة المرجوّة.

المرأة بشكل عام تستطيع التعبير أكثر من الرجل، والرجل لديه أشياء أخرى بالمقابل، كلٌ لديه خصائصه.

الكثير يعتقدون، بأن النساء والرجال يبحثون عن مصالحهم وأنهم انتقائيون، ولكن هذا تفسير خاطئ، هم مبرمجون جينياً هكذا، لأنهم لاحقاً يبنون عائلة في المجتمع، ويريدون جلب الإستقرار، وهذا هو الطبيعية، نعم يوجد غايات أخرى عند النساء والرجال، ولكن أتحدث هنا بشكل عام.

إذا فهمت المرأة طاقتها الأنثوية والرجل طاقته الذكورية بشكل صحيح، سيعيشان بسعادة أكثر. هذه كانت معلومات مختصرة وهناك الكثير حول ذلك.

عندما تشرح موضوعاً ما لشخص، يكون من الأفضل: إعطاء معلومات كافية صحيحة، الشرح بشكل مؤدب، بدون أيّة غايات سلبية.

إذا طلب أحد ما منك المساعدة، قدّم ما يمكنك فعله، ولا تندم على أي معروف قمت به في حياتك، حتى لو لم يتم تقديره واحترامه من قبل الآخرين، ولا يهم ماذا يقولون، أنت تقوم بأفضل شيء.
يوجد أناس لا يقدّرون معروفك، يمكنك التوقف، لا بأس، لكن لا تندم أبداً على ذلك. حيث يوجد الكثير من الناس الذين يحترمون ويقدّرون ذلك.

ولا تدع أحداً يغير شخصيتك للأسوء، حتى لو مررت بتجربة سيئة، وحافظ على قلبك القوي الجميل (كل ذلك سيعود إليك).

تعامل مع الناس باحترام ولا تحمل أبداً مشاعر الكره (المزيد من الكره يعني تأثيرات سلبية على الصحة المزاج وكل شيء)، تمنّى الأفضل للجميع، إن كنت لا تستطيع فعل ذلك أو أنك غيور جداً ربما، فعليك ربما أن تحب نفسك أكثر، أو فكر لماذا لا يمكنك؟

تجنّب الحكم على الآخرين، وخاصة الحكم السلبي (بأن تقول فلان سيء وهذا جيد، كل شخص يقوم بأفعال جيدة وأفعال سيئة، ولكن بنسب متفاوتة، وكل إنسان عليه التركيز على الأفعال الجيدة).

إذا كان شخص ما معجب بك، فهذا يعني إما هي/ هو لطيف ولا يريد منك شيئاً، أو هي/ هو يريد أخذ شيء ما منك بدون إعطاء مقابل وبدون شكر، أو هي/ هو يريد تقديم شيء جيد لك ولا يريد شيئاً ولا ينتظر منك شيئاً، أو أنت ملفت للنظر ولديك خصائص وهي/ هو يريد منك مصلحة مشتركة ما: عمل علاقة مشروع سفر تكلم، ...

الإنسان لا يمكن أن يعرف دوماً، ماذا يريد منه الآخرون، ولكن إذا كانت غاياتك، ...، وأفعالك دائما جيدة، فلا تقلق، الكون سيعطيك بضمان كل ما هو جيد.

أحياناً يفسّر الناس لطفك مودتك مجاملاتك وعطائك كضعف تعلق وحاجة، ولكن لا يهم، فغير ضروري أن يفهمك كل شخص بشكل صحيح، ولكن حاول إيجاد أعذار للناس قدر الإمكان.

كل شيء يبدأ خطأً بدون تصحيح، لن يجلب النجاح.

عندما يتسبّب لك أحد ما بالمشاكل، يمكنك ربما فعل نفس الشيء، لكن يكون من الأفضل بكثير: أن تفهمه أولاً، تساعده وتعطيه نصائح، تحاول تصحيح شيء ما، إن لم يساعد ذلك، تكون قد حاولت على الأقل.

عندما تسمع شيئاً لا يعجبك، تجاهله قدر الإمكان أو أجد حلاً مناسباً.

لا تتظاهر بأي شيء ليس فيك، أي صفة أي ميّزة، فبالنهاية يتم كشف ذلك. تصرّف كما أنت وإن تغيرت صفة ما لديك للأفضل، فتصرّف على هذا الأساس ولا تهتم بكلام الناس كثيراً، أنت تتحسّن وهذا المهم.

لا تهمل أي شي سلبي يحدث معك بشكل متكرر فهذه رسالة، وتعني أن هناك شيء ما غير صحيح.

إن كان لديك عادة سيئة حال تركها ستُفتح لك أبواب جديدة.

حاول أن تسافر وتكتشف الحضارات القديمة والجديدة والثقافات الأخرى، سيزيد هذا من أفق التفكير وتغيير نظرتك للأمور، إن لم تستطع فبالقراءة والمشاهدة على الأقل.

عدم التشبث برأيك بقوة في كل أمر، أي حاول أن تكون منفتح العقل وتسمع الآراء الأخرى.

الروتين والدوام على شيء لفترة طويلة يقلل من الإبداع والعقل يصبح شبه ساكن، والتفكير الطبيعي الجيد الإيجابي جيد وله آثار إيجابية.

إذا لم تصل لهدف ما بطريقتك، هذا يعني أن هناك طريقة أفضل، أو الهدف لم يكن مناسباً لك، ويوجد هدف أفضل منه، أو ربما سيتم تحقيق الهدف الأول في وقت آخر.

إذا انكسرت شاشة موبايلك يمكنك أن تنزعج وتتلف أعصابك بلا سبب وهذا لن يساعدك أبداً، أو يمكنك أن تأخذ الموضوع برحابة صدر وضحك وأن تنتبه في المرة القادمة وتشكر أنك لم تتأذى، أو خذ الموضوع بمرح واذهب وصلّحه، أو هي فرصة لتشتري هاتفاً جديداً.

تعطلت سيارتك ولم تستطع الوصول إلى مكان ما، إما تتوتر وتنزعج ويتعكر مزاجك، أو تتقبل الموضوع وتعلم أن ذلك خير لك ولكن لا تعرف كيف، وتحاول إصلاحها وأنت في غاية الهدوء فلا تؤذي جسدك ونفسيتك.
إن استطعت أن تطبق هذا المبدأ ستعيش بحالة جيدة جداً.

في بعض المحطات الراديوية التلفزيونية شبكة الإنترنت ووسائل التواصل الإجتماعي يوجد معلومات خاطئة، بشكل عام تأكد من مصدر معلوماتك.

أن لا يكون لديك خجل أو تكبّر عند التعلم، كلنا نتعلم ولا نهاية لذلك.

15 كل الناس مسؤولون عن حماية الأرض والحفاظ عليها بالبقاء عليها نظيفة وصالحة للعيش فيها، بأن لا نقطع الأشجار فقط بل نزرع بالمقابل أيضاً، استخدام الطاقة بأقل قدر ممكن، استخدام كل مصادر الطاقة المستدامة الممكنة، أن لا نتسبب في تلويث الجو الأرض والمياه، نحن تقريباً 8 مليارات إنسان، عندما يقول كل شخص هذا ليس من شأني، عندها تتسبب مشاكل كبيرة، تزداد الحرارة، تموت الحيوانات والأسماك، ذوبان الجبال الجليدية وحدوث فياضانات، تكثر الحروب على الموارد الطبيعية، يحدث خلل في التوازن البيئي والتوزيع السكاني، وعواقب أخرى لا نعلمها، وكل هذا يبدأ من مجرد فكرة وقناعة.

تقدير الأشياء التي لديك بالشكر العملي:
أن تقدّر العلم الموجود عندك، بأن تستخدمه بالشكل الصحيح، ويمكنك استخدامه كعمل أو مصدر دخل جيد.
أن تُقدّر صحتك، ...
(خطر ببالي أن أنشر الكتب بخط يدي، لكن يفهم أحد شيئاً حتى أنا، لذلك أقدّر التقنية كثيراً :).
(صديقي وأنا نحاول منذ عام 2014 تقريباً، تقدير صداقتنا وإيجاد مشروع ما ثم السفر حول العالم، ... فقط تنظير).

انتبه دوماً من موضوع الإسراف والبخل في أي شيء، كلما تعاملت بتوازن مع الأشياء كلما كان أفضل، إلا الأعمال الجيدة مهما أكثرتها ستعود إليك يوماً ما.

لا تُجبر أحداً على أن يتّبعك ويتبع آرائك، مسألة الإكراه على شيء، منافية لفطرة الإنسان، وهي حرية التفكير والإختيار في كل شيء، إن أخطأ هو المسؤول، ولكن لا إجبار له على شيء، في حال يهمّك الأمر أو الشخص فبالنصيحة الجميلة لا أكثر.

كل شيء فيزيائي اخترعه الإنسان بدأ بفكرة وتم تدوين هذه الفكرة على ورقة كخطوة أولى ثم تم تنفيذها على مراحل حتى تجسّدت وأصبحت واقع، فمثلاً أنت تفكر بتغيير ديكور منزلك، ابدأ واكتب كل الأفكار التي تأتيك حول ذلك على ورقة، ثم ابدأ بالتنفيذ (أعلم لا أحد يفعل هذا، حتى أنا ولكن فقط عند الأشياء المهمة) وبعد وقت قصير ترى الفكرة قد تحولت لواقع، هناك أمور كثيرة بسيطة لا داعي لكتابتها، الغاية كي تشعر بالإنجاز وكي لا تنسى أفكارك.

من أحد قوانين الكون عندما تنوي على تغيير شيء ما، فقط في البداية تبدأ العراقيل بالخروج إلى السطح ويأتيك رفض بسيط من عقلك اللاواعي، من بعض الناس، وحتى الأشياء لتمنعك من الإستمرار.

الإهتمام قدر الإمكان بجسدك ونفسك، بالنوم الكافي والعميق، باتباع نظام غذائي صحي، بالرياضة بالتعلم باتباع المبادىء والخلق، والابتعاد عن المشتتات كمواقع التواصل الإجتماعي واللهو الغير صحيح والعادات السيئة قدر الإمكان.

حاول شرب ماء كافي يومياً، وتناول الطعام المطبوخ، ويفضّل كل يوم لأن مع مرور الزمن والتسخين يفقد الطعام نسبة من القيم الغذائية أو ربما يفسد.

الإبتعاد عن الوجبات السريعة والسكريات والحلوى والعجين الأبيض، ومشروبات الطاقة والغازية، ولا تنسى الفواكه والخضار والبقوليات واللحوم الحمراء والبيضاء والبحريات، ابحث عن الوجبات الكاملة والصحية التي تجمع كل القيم الغذائية.
كل ما نأكله له تأثير على قراراتنا شكل الجسم المشاعر الأفكار أمزجتنا وحالاتنا أو على كل حياتنا.

عندما تُحضّر الطعام في المنزل، الطعم مختلف وأطيب بكثير، التفسير غير معروف، ولكن على الأغلب أن النظام البيولوجي والذرات في المكان وطاقة المشاعر الغير مرئية تؤثر على الطعام فيكون ذو نكهة طيبة.

كنت أسمع أنهم يهتمون بالبقر ويدللوهم وبالتالي تشعر بالأمان فتكون جودة الحليب واللحم أفضل بكثير، والبعض كان يقول أن النباتات لها إدراك خاص بها نحن البشر لا نُدركه، حيث تتأثر بالموسيقا والكلام والشمس والظروف.

المشي يومياً تقريباً لمدة نصف ساعة، وإن لم يكن لديك المال والوقت للذهاب للنادي يمكنك ممارسة الرياضة في المنزل، الرياضة تقوي الجسم والنفس، حيث يتم إفراز هرمونات سعادة كثيرة، وتجعلك خفيفاً في الحركة، نشيطاً دوماً، والكثير من الفوائد.

إن أردت بناء عضلات انتبه فهي لها أضرار أيضاً إذا تعديت الحدود، انتبه على غذائك، من التمرين الخاطئ واستشر مختصاً أو تعلم قبل البدء، ولا تتدرب قبل إحماء الدورة الدموية والعضلات، وأن تعطي وقتاً للإستشفاء العضلي يوماً أو يومين أو ثلاثة، ولا تتدرب وأنت مُتعب، وابدأ التدريب بعد ساعتين أو ثلاثة من الأكل أي بعد عملية الهضم. ولا تنسى شرب الماء أثناء التمرين.

أن لا تؤذي الناس لا جسدياً ولا نفسياً، لا بلسانك ولا بأفعالك، وتتعامل معهم بشكل جيد، أن تتعامل مع الأم الأب زوجتك زوجك أطفالك معاملة جيدة حسنة، أن لا تغش، أن لا تسرق، أن لا تراقب الناس وتتجسس عليهم، أن تحفظ أسرار الناس، أن لا تلعب بمشاعر الناس ولا تستغلهم، أن لا تحتال وتنصب على الناس، الابتعاد عن العلاقات الخاطئة المحرّمة، أن لا تؤذي الطبيعة، أن لا تكون سبباً في الفساد والشر، أن تقول للناس قولاً حسناً طيباً، قدر الإمكان لا تسيء للشخص الذي يسيء إليك وحاول أن تُحسن إليه فربما يتغير. (اتّباع المبادئ والأخلاق العالية النبيلة في الحياة يحتاج إلى بذل جهد قليلاً وسترى نتائج ذلك يوماً ما).

تجنّب كل ترفيه ومرح فيه أذى لنفسك والآخرين والطبيعة، واستمتع بكل شيء عدا ذلك:

النوم الطعام الشراب المواهب التعلم الإكتشاف الرياضات المختلفة السفر الإستجمام مشاهدة التلفاز الإستماع للموسيقى الرسم القراءة الكتابة الذهاب إلى الطبيعة الركض التأمل التعرف على الحضارات الأخرى الحوارات النقاشات الضحك المرح قضاء وقت ممتع مع شريكك والأسرة والعائلة تغيير ديكور منزلك الإبداع الطبخ ركوب الخيل والدراجة التسلق السباحة زيارة المتاحف والسينما والمسرح الألعاب المختلفة كرة السلة القدم واليد التزلج الآلات الموسيقية التصوير الأشياء اليدوية الحيوانات والكثير من الأشياء ...

19 الإلتزام الكامل والتنظيم أم العشوائية، أي نظام أفضل؟ بين البينين أفضل شيء، بعض الأمور يمكن تنظيمها ووضع جدول لها والبعض الآخر تركها مرنة وعدم تنظيمها أفضل بكثير.

عندما تُقدّم مالاً خدمة بيتاً سيارة تربية معلومة علاجاً أو أي شيء لشخص ما، فيأتي هذا الشخص ويقول هذا كان نصيباً (حظ أو صدفة)، أو يقول لقد أعطاني إياه شخص آخر، عندها بشكل عام كإنسان ستنزعج، لأنه نسب ذلك إلى النصيب أو لشخص آخر، ونكر وجودك.

وكذلك الأمر عندما ينسب الإنسان الأمور للصدفة أو الكون ويُنكر وجود خالق (الذكاء الأعظم، الرب، الله، بمختلف تسمياته) ويرفضه.

عندما يتجاوز شخص ما إشارة المرور الحمراء، هذا لا يعني أنه لا توجد إشارة مرور أو أن القانون خاطئ، بل الإنسان ارتكب خطأً أو لم يفهم قانون الإشارة.

كل الناس المؤمنون والغير مؤمنون يقوم بأفعال جيدة وغير جيدة، وكل ذلك يعود إليهم يوماً ما.

خلال الزمن تم تحريف معنى الإيمان، وتم إضافة معلومات خاطئة وقصص وخرافات لذلك، وللأسف يوجد أناس يؤمنون بتلك الخرافات في العالم، بدون التأكد منها.

الإيمان موضوع طوعي ويعمل فقط بالإقتناع الداخلي الفكري، على كل شخص البحث بذاته وبنفسه للوصول ذلك، في الطبيعة السماء الشمس النجوم الفيزياء الكيمياء الخلايا تركيبة الإنسان الحيوانات الطاقة وفي كل مكان.
منذ فترة رأيت طريقة رؤية هالة (أورا) طاقة جسم الإنسان والأشياء عن طريق العين المجردة، رغم أن ذلك ممكن فقط بجهاز كشف الطاقة، وهناك الكثير من الأمور الملفتة في الكون.

الإيمان يعني: أن لا تؤذي أي إنسان ولا أي شيء في الطبيعة، عقلك منفتح للآراء الأخرى، تحترم وتتقبل اعتقادات الآخرين، لا تُجبر أحداً على اتباع آرائك، لا تتبع كل التفسيرات الخاطئة والخرافات، لا تتبع الآخرين بشكل أعمى، لا تخلط بين الإيمان والسياسة وإنما كل شخص بنفسه ولنفسه، تتجنب الأمور والأشياء السيئة، تعلم أن الله أعطانا الحرية الكاملة بالإيمان به أو لا، الإيمان يجعل جسمك نفسك قلبك تفكيرك شخصيتك مظهرك وكل شيء أطهر أفضل أقوى وأجمل، توسع أفقك ووعيك.
لذلك عندما تجعل غاياتك، ...، وأفعالك وكل الأشياء جيدة، حتى يكون الله راضياً عنك أو سعيداً (هو لا يحتاجنا بل نحن بحاجته)، هذا يعني جمع كل ذلك وكل الأشياء في نية واحدة، عندها يحصل الإنسان منه على الكثير، أكثر مما يعتقد:

ليس لديك هموم، توفّر الكثير من الجهد، ستعلم أن كل شيء لمصلحتك، عندما تأتيك مشكلة أو مرض تعلم أنه أنت السبب وليتم مسح أخطائك، ستعلم أن كل شيء جيد وجميل قادم لك وفي تزايد، تحقق ربما المستحيلات، وإن لم تأتيك كل الأمور الجميلة تعلم أنها ستأتي يوماً ما، ستعيش الحياة براحة بال ولن تركض وراءها، لأن الحياة عبارة عن امتحان، بل ستعمل على زيادة الأعمال الجيدة والخيرات وتزيد من رصيدك، ستساعد الناس بدون انتظار مقابل لأنك تعلم أن ذلك سيعود يوماً ما، ترى يسر وتيسير في كل أمور حياتك، تتعامل مع الناس ليس كما هم بل بأخلاقك أو خلقك، تجد حلاً لكل موضوع، تختفي الأمور السلبية تلقائياً وتدريجياً، في حال لديك أي طلب تدعو الإله، تعيش وضوح أمان حماية شكر قوة خير غنى رضى هدوء ذكاء راحة بال حب سلام ونجاح عظيم في هذه الحياة المؤقتة، وتعلم ربما مستقبلك الحقيقي (إن شاء الله، الجنة)في الحياة الأبدية). هذا ما وجدته واكتشفته بعد زمن.

إذاً يمكنك جعل كل غاياتك، ...، وأفعالك جيدة، وتعيش الحياة التي تريدها أو تحبها، أو جمع ووضع كل ذلك في نية واحدة، عندها ستعيش بشكل صحيح بشكل كامل وتكون من أحد أكبر الناجحين في الكون كله.
أنت لك حرية الإختيار وكل شيء طوعي، وأتمنى أن لا يكون الوقت متأخراً جداً عندما يدرك الإنسان الحقيقة.

أتمنى لكل الناس والطبيعة السلام والأفضل والأجمل.
كل إنسان ينبغي عليه أن يبدأ بنفسه، سيأخذ الأمر وقتاً طويلاً حتى يأتي باتمان سوبرمان سبايدرمان أو جاكي شان، أو حتى يُحضر لنا إيلون ماسك خطة سلام أو حل من الكواكب الأخرى، تحيات كثيرة لهم بجميع الأحوال.

سعيد مرة أخرى لأنني استطعت ايصال هذه المعلومات العامة المهمة إليك كضوء لحياتك (ممتن لذلك أيضاً).
تحيات كثيرة جميلة أرسلها لك كشعاع الشمس.

خاتمة

شكراً على قراءة الكتاب.
أشكر الذي كل شيء في الكون مرآة ودليل عليه، شكراً أمي الغالية شكراً أبي الغالي، أشكر أهلي أصدقائي، شكراً لكل إنسان علمني وكل إنسان تعلمت منه.
أرجو التفهم والسماح إذا كان هناك أخطاء.

عام 2024

Company: Waseem Eesa - Universal Peace

وسيم عيسى Author: Waseem Eesa

Website: www.universalpeace.de

E-mail: thanksforeverandever@gmail.com

Youtube: https://youtube.com/@waseemeesa